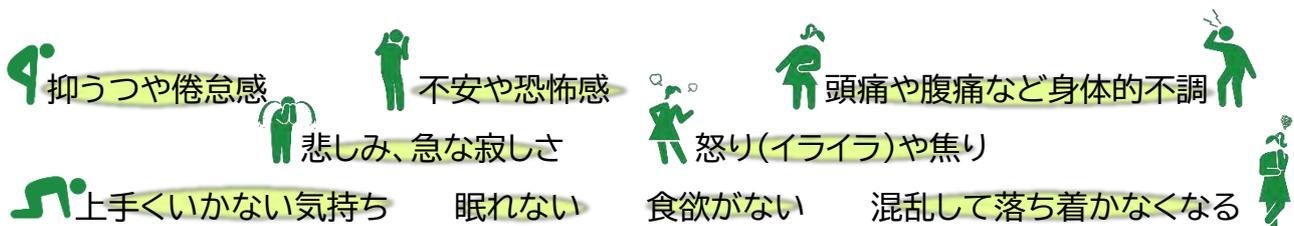


学生相談室だより

こんにちは、学生相談室です。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

大学では遠隔授業が始まりました。これまでとは異なるスタートですね。生活スタイルが変わる事になかなか慣れない人もいるかもしれません。このような状況下でストレスにさらされると、以下のような反応が心身に現れる可能性があります。



…当てはまるものはありますか？このような心理的反応(ストレス反応)は自然な事です。ストレス状況下でも心身の健康を保つために出来る事があります。以下のポイントを参考にしてみてください。

- ☑ **正確な情報を取り入れましょう** 

不確かな情報で不安が高まる場合があります。「学生生活に関わる不安」は本学に問い合わせる、または[大学ホームページ](#)を見ましょう。「コロナの情報を知りたい」時は[長野県](#)や[厚生労働省](#)のホームページ等、信頼できる情報を確認しましょう。「情報がいっぱい、よく分からない！」と対応できなくなる場合も考えられます。そんな時は情報から一時的に距離を取るといいですよ。情報から離れて、別の事(ストレッチや読書等)に集中する時間を作りましょう。
- ☑ **質の良い生活習慣を出来るだけ維持し、生活リズムを守りましょう** 

バランスのよい食事、質の良い睡眠、適度な運動を毎日心がけてください。基本的なことですがとても大事です。気持ちを紛らわすために成人年齢であってもお酒や、タバコに頼ることはやめましょう。不規則に長時間寝ていたり、ネットやゲームばかりの生活は、長く続けるとメンタルヘルスによくありません。できるだけ普段通りの生活を心がけましょう。笑顔を作ることやちょっと笑うだけでも、不安感やイライラを和らげる効果があります。好きな歌を聴く、好きな動画を見る等、健康的な娯楽も取り入れてくださいね。
- ☑ **他者とのコミュニケーションを大事にしましょう** 

直接会う事は出来なくとも、電話やSNS等を通して、繋がる事は可能です。不安などを感じている人は、信頼できる人に話してみてください。人は誰かに話をするだけで気持ちが楽になる事があります。安心して話せる人が見つからない場合は、学生相談室をご利用ください。専門のカウンセラーが相談に乗りますので、気軽に利用してください。↓以下のスタッフが対応します↓

相談室スタッフ紹介

相談室カウンセラー：角田(臨、公)、菊池(臨、公)

教員：渡邊(短大教員、臨、公)/岡本(学部教員、臨、公)/生井(学部教員、臨、公)
渡辺(看護教員)/長谷川(看護教員)/向井(看護教員)

保健室：新田、塩入(看護師、相談予約受付担当)

教務学生部：堀内(相談予約受付担当)

臨＝臨床心理士、公＝公認心理師

学生相談室では、学生さんの顔を見ながら相談を受けたいところですが、密接で長時間の対面となると感染リスクが高くなるため、出来るだけ対面での面接を避けなければなりません。このような状況を考え、電話での相談も開始しました。

電話相談を希望する人も、まず始めに電話で予約を取ってください

受付時間 9:00-16:30

予約は保健室(026-295-1371)または教務学生部(026-295-1312)へ



学生相談室利用について



清泉の学生さんなら誰でもOK！無料で利用できます。

どんな悩み・不安でも公認心理師、臨床心理士が対応いたします。安心してご利用ください。

春学期の相談室開室状況

	1限	2限	3限	4限	5限
月		○	○	○	○
火		○	○	○	○
水		○	○	○	
木		○	○	○	
金				○	

- ・学生相談室は緊急の場合、予約なしで利用する事も出来ますが原則、予約制です。予約が優先されますので、事前の予約をおすすめします。必要に応じて対面での相談も受け付けますが、遠隔授業期間中は、基本的に電話対応になります。
- ・開室(○)以外でも相談をお受けできる場合がありますので、まずはご相談ください。

場所：上野キャンパス 聖心館 1F

学生相談室より学生の皆さんへ

やりたい事が出来ない、思うように人と会えない等、不自由に感じる生活を送っている事と思います。ですが、感染予防のために学生の皆さんが行っている行動は、あなた自身を守るだけではなく、大切な人、そして多くの人を守る事に繋がっていると思います。不安な気持ちになったり、イライラしたり、心に不調が出てきた時は、一人で溜め込まず、周りの人や学生相談室を頼ってくださいね。

